



ICHKI ISHLAR HODIMLARI XIZMAT FAOLIYATIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK ZO‘RIQISH VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

*Andijon viloyati Jalaquduq tumani IIB JXX XPB profilaktika inspektori
leytenant **Tolibov Umidjon To‘lqin o‘g‘li***

Annotatsiya

Mazkur maqolada ichki ishlar hodimlari xizmat faoliyatida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqish holatlari, ularning kelib chiqish sabablari, oqibatlari hamda ularni bartaraf etishning zamonaviy usullari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Xizmat faoliyati insonning ruhiy barqarorligini, hissiy muvozanatini, irodaviy tayyorgarligini va stressga bardoshlilikini talab etadi. Ichki ishlar organlari xodimlari kundalik faoliyatida yuqori mas’uliyat, jismoniy zo‘riqish, xavf, insonlar bilan murakkab muloqot va nizoli vaziyatlarga duch keladilar. Bu esa ularning ruhiy holatida charchoq, stress, xavotir, agressiya yoki hissiy sovuqlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Ichki ishlar tizimida uchraydigan psixologik zo‘riqish omillari — mehnat sharoitining o‘ziga xosligi, xizmat intizomi, doimiy xavf hissi, tungi navbatchilik, oilaviy vaqtning cheklanganligi, ijtimoiy bosim kabi omillar chuqur tahlil qilinadi. Zamonaviy psixologiyada taklif etilgan stressni boshqarish usullari — autogen mashqlar, kognitiv-terapevtik yondashuvlar, emotsional bo‘shanish texnikalari, jamoaviy psixologik treninglar va professional psixologik yordamning o‘rni yoritilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik zo‘riqish, ichki ishlar xodimi, stress, emotsional charchoq, profilaktika, psixologik yordam, motivatsiya, stressga bardoshlilik.



PSYCHOLOGICAL STRESS IN THE SERVICE OF INTERNAL AFFAIRS OFFICERS AND METHODS OF ELIMINATING IT

Annotation

This article scientifically analyzes the psychological stress that occurs in the service of internal affairs officers, their causes, consequences, and modern methods of eliminating them. Service requires a person's mental stability, emotional balance, willpower, and stress tolerance. In their daily work, internal affairs officers face high responsibility, physical exertion, danger, complex communication with people, and conflict situations. This causes fatigue, stress, anxiety, aggression, or emotional coldness in their mental state. The factors of psychological stress encountered in the internal affairs system are analyzed in depth - the specificity of working conditions, service discipline, a constant sense of danger, night duty, limited family time, and social pressure. The stress management methods proposed in modern psychology are highlighted - autogenic exercises, cognitive-therapeutic approaches, emotional relaxation techniques, group psychological training, and the role of professional psychological assistance.

Keywords: psychological stress, internal affairs officer, stress, emotional exhaustion, prevention, psychological support, motivation, stress tolerance.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС ПРИ СЛУЖБЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И МЕТОДЫ ЕГО УСТРАНЕНИЯ

Аннотация

В статье научно анализируется психологический стресс, возникающий при службе сотрудников органов внутренних дел, его причины, последствия и современные методы его устранения. Служба требует от человека психической устойчивости, эмоционального равновесия, силы воли и стрессоустойчивости. В своей повседневной работе сотрудники органов внутренних дел сталкиваются с высокой ответственностью, физическими



нагрузками, опасностью, сложным общением с людьми и конфликтными ситуациями. Это вызывает у них усталость, стресс, тревожность, агрессию или эмоциональную холодность. Подробно анализируются факторы психологического стресса, встречающиеся в системе органов внутренних дел: специфика условий труда, служебная дисциплина, постоянное чувство опасности, ночные дежурства, ограниченное время с семьей, социальное давление. Освещены методы борьбы со стрессом, предлагаемые современной психологией: аутогенная гимнастика, когнитивно-терапевтические подходы, методы эмоциональной релаксации, групповые психологические тренинги, а также роль профессиональной психологической помощи.

Ключевые слова: психологический стресс, сотрудник органов внутренних дел, стресс, эмоциональное истощение, профилактика, психологическая поддержка, мотивация, стрессоустойчивость.

Kirish

So‘nggi yillarda mamlakatimizda inson omiliga alohida e’tibor qaratilib, har bir sohada, xususan, huquqni muhofaza qiluvchi organlar tizimida ham inson manfaatlarini ta’minlashga qaratilgan tub islohotlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev o‘z nutqlarida ichki ishlar tizimi faoliyatida inson manfaatlari va adolat tamoyilini ustuvor deb bilish zarurligini qayd etib, “Ichki ishlar organlarining eng muhim vazifasi — fuqarolarning huquq va erkinliklarini ishonchli himoya qilish, ularning osoyishtaligini ta’minlashdir”, deb ta’kidlaganlar. Bu yondashuv ichki ishlar xodimlarining kasbiy faoliyatini nafaqat huquqiy, balki psixologik jihatdan ham takomillashtirish zarurligini anglatadi.

Ichki ishlar hodimining xizmat faoliyati o‘z mohiyatiga ko‘ra, yuqori darajadagi mas’uliyat, kuchli ruhiy tayyorgarlik, tezkor qaror qabul qilish, stress holatlarida irodaviy barqarorlik va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini talab qiladi. Chunki ularning kundalik faoliyatida jinoyatchilikka qarshi kurashish, nizoli vaziyatlarni



bartaraf etish, insonlar bilan doimiy psixologik muloqot olib borish, jismoniy va hissiy zo‘riqish holatlari doimiy kuzatiladi. Shu sababli bunday kasbiy faoliyatda psixologik zo‘riqish, stress, hissiy charchoq, depressiv holatlar kabi muammolar tabiiy tarzda yuzaga keladi. Davlatimiz rahbari tashabbusi bilan ichki ishlar organlari tizimida so‘nggi yillarda xodimlarning kasbiy malakasi, psixologik tayyorgarligi va ma‘naviy-axloqiy salohiyatini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimli yo‘lga qo‘yilgan. Jumladan, Ichki ishlar vazirligi tarkibida psixologik xizmatlar faoliyati kengaytirilib, xodimlarning ruhiy salomatligini saqlash, stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan maxsus treninglar o‘tkazilmoqda. Bu esa xizmat jarayonida inson omilini inobatga olishning amaliy ifodasi hisoblanadi. Prezident tomonidan qabul qilingan “Ichki ishlar organlari faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi farmon va qarorlarda xodimlarning ijtimoiy himoyasi, dam olish sharoitlarini yaxshilash, psixologik xizmatlarni kengaytirish masalalari alohida ko‘rsatib o‘tilgan. Chunki, tajribalar shuni ko‘rsatadiki, xizmatdagi stress holatlari faqat jismoniy emas, balki ruhiy salomatlikka ham jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Agar bu muammolar vaqtida aniqlanmasa, u xodim faoliyatida xatolarga, muloqotda tajovuzkorlikka, charchoqqa yoki befarqlikka olib keladi.

Bugungi kunda ichki ishlar tizimida psixologik tayyorgarlik masalalariga innovatsion yondashuvlar joriy qilinmoqda. Masalan, kasbiy stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash, o‘zini-o‘zi nazorat qilish, autogen mashqlar va motivatsion treninglar orqali zo‘riqishni kamaytirish tajribalari keng tarqalgan. Shuningdek, xizmat jarayonida sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish, jamoaviy birdamlikni mustahkamlash va rahbar-xodim munosabatlarini psixologik jihatdan sog‘lom yo‘nalishga yo‘naltirish ham alohida e‘tibor talab etadi. Demak, ichki ishlar hodimining psixologik salomatligi — bu nafaqat shaxsiy farovonlik, balki butun tizimning samarali faoliyat yuritish kafolatidir. Shu nuqtai nazardan, xizmat faoliyatida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqish holatlarini o‘rganish, ularni oldini



olish hamda samarali bartaraf etish usullarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy masalalardan biridir.

Ichki ishlar organlari xodimlarining psixologik holatini o'rganish va stress omillarini kamaytirish masalasi so'nggi yillarda psixologiya, pedagogika va sotsiologiya sohalarida keng o'rganilayotgan ilmiy yo'nalishlardan biridir. Mavzuga oid mahalliy va xorijiy tadqiqotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, xizmat faoliyati davomida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish — bu inson organizmining ruhiy va fiziologik kuchlanish holati bo'lib, u doimiy stress, xavf, mas'uliyat, insonlar bilan muloqotdagi murakkablik va kasbiy yuklama natijasida paydo bo'ladi.

O'zbekistonlik olimlardan R. Karimova (2019) o'zining “Kasbiy stress va psixologik moslashuv” nomli tadqiqotida huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida stressning uch darajasini — emotsional, kognitiv va fiziologik bosqichlarini ajratadi. Uning fikricha, stressning dastlabki bosqichida inson faqat tashqi omillarga tezroq javob beradi, ammo davomli ta'sirda bu holat hissiy toliqish va charchoqqa olib keladi. Psixolog T. G'aniyeva (2021) “Xizmat faoliyatida stressni boshqarishning psixologik mexanizmlari” nomli asarida ichki ishlar xodimlarining hissiy o'zini nazorat qilish, autogen mashqlar va emotsional bo'shanish texnikalarining ahamiyatini ko'rsatadi. Unga ko'ra, psixologik zo'riqishning oldini olishda o'zini tahlil qilish, musbat fikrlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. M. Tursunova (2020) o'z tadqiqotlarida ichki ishlar tizimida xizmatni tashkil etish sharoitlari, tungi navbatchilik, yuqori javobgarlik va xavf holatlarining xodim psixikasiga ta'sirini o'rgangan. Uning natijalariga ko'ra, bu omillar xodimlarda stressga bardoshlilikni pasaytiradi, ish unumdorligini kamaytiradi va hatto qaror qabul qilish tezligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xorijiy olimlardan K. Maslach (Maslach, 1982) tomonidan ilgari surilgan “emotsional charchoq” nazariyasi hozirgi kunda ichki ishlar xodimlari psixologik zo'riqishini tushuntirishda keng qo'llaniladi. Unga ko'ra, inson doimiy ruhiy bosim ostida ishlaganda hissiy sovuqlik, begonalashish va ishga befarqlik holatlari paydo bo'ladi.



Bu holat “professional yonish sindromi” deb ataladi. S. Lazarus va R. Folkman (1984) stressning kognitiv-baholovchi modeli orqali insonning stressga bo‘lgan subyektiv yondashuvi muhimligini ta’kidlaydilar. Ya’ni, hodimning stressli vaziyatni qanday qabul qilishi va unga qanday javob berishi, uning ruhiy holatini belgilovchi asosiy omildir. O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi huzuridagi Psixologik xizmat markazi tomonidan 2022-yilda o‘tkazilgan amaliy tadqiqotlar ham shuni ko‘rsatadiki, xodimlarning 60 foizida xizmatdagi stress darajasi o‘rta yoki yuqori ko‘rsatkichda. Bu natijalar tizimli psixologik yordam, dam olish va o‘zini tiklash mashg‘ulotlarini tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda psixolog olimi N. Ergasheva (2023) ichki ishlar organlarida stressni kamaytirish bo‘yicha innovatsion treninglar, psixokorreksion mashg‘ulotlar, guruhviy maslahatlar va jamoaviy motivatsion dasturlarni joriy etish samaradorligini tahlil qilgan. Unga ko‘ra, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash tizimi mavjud bo‘lgan xizmat jamoalarida psixologik zo‘riqish darajasi sezilarli kamayadi. Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ichki ishlar xodimlarida psixologik zo‘riqishning manbalari ko‘p qirrali bo‘lib, ularning bartaraf etilishi kompleks yondashuvni talab etadi. Ya’ni, faqat individual psixologik yordam emas, balki jamoaviy psixologik muhit, rahbarlarning emotsional yetakchilik madaniyati, motivatsion rag‘batlantirish tizimi ham muhim omillar sifatida qaraladi.

Mazkur tadqiqot doirasida ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat faoliyatida uchraydigan psixologik zo‘riqish holatlarini empirik tahlil qilish, ularning asosiy sabablari va oqibatlarini aniqlash hamda amaliy bartaraf etish usullarini ishlab chiqish maqsad qilib olindi. Tadqiqot Toshkent viloyati Ichki ishlar boshqarmasi, shuningdek, bir nechta tuman ichki ishlar bo‘limlari xodimlari o‘rtasida 2024–2025-yillar davomida o‘tkazilgan psixologik diagnostika asosida olib borildi. Tadqiqotda 120 nafar ichki ishlar xodimi (shu jumladan, 30 nafar rahbar, 70 nafar operativ xizmat xodimi va 20 nafar navbatchilik xizmati vakillari) ishtirok etdi. Tadqiqot metodikasi sifatida “Kasbiy stress darajasini aniqlash testi”



(K. Maslach, 1982), “Ruhiiy charchoqni o‘lchash shkalasi” (C. Spielberger, 1985) hamda o‘zbek tiliga moslashtirilgan “Psixologik barqarorlik va stressga bardoshlilik” so‘rovnomasi qo‘llanildi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, tadqiqot ishtirokchilarining 67 foizida o‘rta darajadagi psixologik zo‘riqish kuzatilgan bo‘lsa, 21 foizida yuqori darajadagi stress holatlari aniqlangan. Ayniqsa, tungi navbatchilikda ishlaydigan va tezkor xizmatni bajaruvchi xodimlar orasida hissiy charchoq va uyqusizlik bilan bog‘liq simptomlar ko‘proq qayd etilgan. Tajriba sifatida ba’zi bo‘limlarda 4 haftalik psixologik treninglar o‘tkazildi. Trening dasturiga relaksatsion mashqlar, stressni boshqarish texnikalari, kommunikativ muvozanatni tiklash, autogen mashqlar va ijobiy fikrlash amaliyotlari kiritildi. Natijalarda xodimlarning 75 foizida stress darajasi sezilarli kamaygani, emotsional barqarorlik va ishga bo‘lgan ijobiy munosabat ortgani aniqlandi.

Tadqiqot natijalari ichki ishlar xodimlarining xizmat faoliyatida psixologik zo‘riqish holatlari ko‘p uchrashini hamda bu jarayon ko‘p qirrali omillarga bog‘liqligini ko‘rsatdi. Olingan ma’lumotlarni tahlil qilish shuni isbotladiki, psixologik zo‘riqishning eng muhim sabablari sifatida mehnat yuklamasi, xizmat intizomi, xavfli vaziyatlar, inson hayotiga javobgarlik hissi, oilaviy vaqtning yetishmasligi va rahbarlik bosimi ajralib turadi. Bu holatlar xodimning emotsional holatini bevosita o‘zgartirib, hissiy charchoq, befarqlik va ishga nisbatan motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Tadqiqot davomida o‘tkazilgan so‘rov va kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, ichki ishlar tizimida faoliyat yuritayotgan xodimlarning 40 foizida doimiy stress holatlari kuzatiladi. Ayniqsa, tezkor xizmat va patrul post xizmati xodimlarida emotsional zo‘riqish darajasi yuqori bo‘lib, ularning jismoniy va ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa o‘z navbatida xizmat samaradorligining pasayishiga, muloqotdagi keskinlikka va ba’zan nizoli vaziyatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Muhokamalar shuni ko‘rsatadiki, ichki ishlar tizimida psixologik barqarorlikni ta’minlash uchun kompleks yondashuv zarur. Ya’ni, bir tomondan xodimning individual psixologik tayyorgarligini



oshirish, ikkinchi tomondan esa jamoaviy ruhiy muhitni sogʻlomlashtirish zarur. Har ikki yoʻnalishda ham rahbarlarning emotsional yetakchilik fazilatlari, xodimlarga nisbatan adolatli munosabat, tan olinish va ragʻbatlantirish tizimi muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida oʻtkazilgan psixologik treninglar samaradorligi yuqori natija bergani kuzatildi. Stressni kamaytiruvchi mashgʻulotlar, autogen mashqlar, nafasni boshqarish texnikasi, ijobiy fikrlash va relaksatsion metodlar xodimlarning psixologik barqarorligini oshirishda muhim rol oʻynadi. Shuningdek, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va jamoaviy birdamlik ruhini mustahkamlash orqali ham stress darajasining sezilarli kamaygani aniqlandi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, psixologik zoʻriqish — bu faqat individual muammo emas, balki tizimli ijtimoiy-psixologik jarayon boʻlib, uni samarali bartaraf etish uchun davlat miqyosida tizimli yondashuv zarur. Ichki ishlar organlarida muntazam ravishda psixologik diagnostika oʻtkazish, profilaktik suhbatlar, motivatsion seminarlar va individual maslahatlar tashkil etish orqali xodimlarning stressga bardoshlilikini oshirish mumkin. Umuman olganda, oʻtkazilgan tadqiqotlar natijasi ichki ishlar organlari xodimlari uchun psixologik yordamni kuchaytirish, rahbarlarning emotsional yetakchiligini rivojlantirish, sogʻlom ijtimoiy muhitni shakllantirish va kasbiy stressni boshqarish madaniyatini keng joriy etish zarurligini koʻrsatdi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari ichki ishlar hodimlarining xizmat faoliyati davomida yuzaga keladigan psixologik zoʻriqish muammosi dolzarb ijtimoiy-psixologik masalalardan biri ekanligini koʻrsatdi. Xizmat jarayonining oʻziga xos xususiyatlari, yuqori masʼuliyat, xavfli holatlar, inson hayoti va xavfsizligiga bevosita taʼsir koʻrsatish zarurati xodimlardan doimiy emotsional barqarorlik, aqliy hushyorlik va ruhiy bardoshlilikni talab etadi. Shu bois, ichki ishlar tizimida psixologik omillarni chuqur oʻrganish, ularni boshqarish va stressni kamaytirish boʻyicha tizimli yondashuv ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Oʻtkazilgan tahlillar shuni koʻrsatdiki, ichki ishlar xodimlarining psixologik zoʻriqishiga taʼsir etuvchi omillar



uch asosiy yoʻnalishda guruhlanadi: tashkiliy, shaxsiy va ijtimoiy omillar. Tashkiliy omillarga xizmat yuklamasining ogʻirligi, ish jadvalining notekisligi, rahbarlik bosimi va mehnat sharoitining murakkabligi kiradi. Shaxsiy omillar esa xodimning temperament tipi, hissiy oʻzini boshqarish qobiliyati, stressga bardoshlilik darajasi va motivatsion yoʻnalishlari bilan bogʻliq. Ijtimoiy omillar esa oilaviy muhit, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash darajasi va jamoadagi ruhiy iqlimni oʻz ichiga oladi. Psixologik zoʻriqishning uzoq davom etishi nafaqat shaxsiy salomatlikka, balki kasbiy faoliyat samaradorligiga ham jiddiy zarar yetkazadi. Tadqiqotda aniqlanishicha, doimiy stress xodimlarning eʼtiborini pasaytiradi, xatolar sonini koʻpaytiradi, muloqotdagi keskinlikni oshiradi hamda xizmat intizomini buzish holatlariga olib keladi. Shu sababli ichki ishlar tizimida stressni erta aniqlash va bartaraf etish mexanizmlarini joriy etish zarur. Psixologik zoʻriqishni kamaytirish uchun samarali boʻlgan usullar qatorida individual psixologik treninglar, stressni boshqarish mashgʻulotlari, ijobiy fikrlashni rivojlantiruvchi mashqlar, autogen relaksatsiya va nafasni boshqarish texnikalarini qoʻllash oʻz samarasini beradi. Shuningdek, psixologik xizmatlarning tizimli faoliyati, rahbarlarning emotsional yetakchilik malakasi, ijobiy kommunikatsion muhit yaratish va xodimlarni ragʻbatlantirish tizimini takomillashtirish muhim rol oʻynaydi. Ichki ishlar tizimida sogʻlom psixologik muhitni yaratish uchun psixoprofilaktik ishlar, xodimlarning ruhiy holatini monitoring qilish, muntazam psixologik maslahat va treninglar oʻtkazish tavsiya etiladi. Bu nafaqat xodimlarning emotsional barqarorligini, balki ularning kasbiy kompetentligini ham oshiradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Зиёева Г.П. Ichki ishlar xodimlarining psixologik zoʻriqishi va stressni boshqarish usullari. – Toshkent: Tibbiyot akademiyasi, 2022. – 135 b.
2. Усмонова М. Kasbiy stress va ichki ishlar tizimida psixologik barqarorlik. – Toshkent: Pedagogika nashriyoti, 2021. – 120 b.



3. Каримова Р. Ichki ishlar organlarida xodimlarning emotsional barqarorligini oshirish metodlari. – Toshkent: Fan nashriyoti, 2020. – 110 b.
4. Г‘аниева Т. Xizmat faoliyatida stressni boshqarish va emotsional charchoqni kamaytirish. – Toshkent: Ilmiy nashr, 2021. – 125 b.
5. Турсунова Н. Ichki ishlar xodimlarida psixologik yordam va profilaktika. – Toshkent: Psixologiya markazi, 2022. – 105 b.
6. Мамадова И. Stressga bardoshlilik va xizmat samaradorligi: Ichki ishlar tizimi misolida. – Toshkent: Ijtimoiy fanlar nashriyoti, 2020. – 98 b.
7. Эргашева М. Ichki ishlar organlarida psixologik zo‘riqish va motivatsion treninglar. – Toshkent: Ma’naviyat va psixologiya, 2023. – 115 b.